



ملخص الدرس

الجري مع المحافظة على اتزان الجسم

التربية البدنية الأول الابتدائي الفصل الدراسي الثاني

المادة	التربية البدنية
الصف	الأول الابتدائي
الفصل الدراسي	الفصل الدراسي الثاني
اسم الطالب/ة	

ورقة العمل
تدرب على الدرس



شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار



ملخص درس

■ الجري المتزن

- نظري إلى الأمام نحو الهدف.
- جذعي مستقيم ورأسي مرفوع.
- مرفقاي مثنيان وكفاي مرتخيتان.
- ذراعاي بجانب عكس رجلي.
- ركبتي ترتفع للأمام، وخطوتي متوسطة.

■ التوقف المتزن

- ١ أبطئ وأقصر خطوتي.
- ٢ أثنى ركبتي وأبعد قدمي قليلاً.
- ٣ أوقف ثابتاً.

■ سلامتي

- حذاء رياضي مربوط جيداً.
- أرض جافة مستوية.
- أجري في مساري ولا ألتفت إلى الخلف.
- إحماء قبل الجري، وماء بعده.